

<<42式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<42式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720861

10位ISBN编号：753772086X

出版时间：2003-03-01

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张山

页数：161

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<42式太极拳竞赛套路>>

### 内容概要

太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书。

## <<42式太极拳竞赛套路>>

### 书籍目录

1. 42式太极拳竞赛套路简介 1.1 套路结构特点 1.2 技术风格特点 2. 42式太极拳竞赛套路核心技术学练 2.1 太极拳桩功练习 2.2 核心技术动作练习 3. 42式太极拳竞赛套路动作图解及要点 3.1 起势 3.2 右揽雀尾 3.3 左单鞭 3.4 提手 3.5 白鹤亮翅 3.6 左右搂膝拗步 3.7 撇身捶 3.8 捋挤势 3.9 进步搬拦捶 3.10 如封似闭 3.11 开合手 3.12 右单鞭 3.13 肘底捶 3.14 转身推掌 3.15 左右穿梭 3.16 右左蹬脚 3.17 掩手肱捶 3.18 左右野马分鬃 3.19 云手 3.20 独立打虎 3.21 右分脚 3.22 双峰贯耳 3.23 左分脚 3.24 转身拍脚 3.25 进步栽捶 3.26 斜飞势 3.27 单鞭下势 3.28 金鸡独立 3.29 退步穿掌 3.30 虚步压掌 3.31 独立托掌 3.32 马步靠 3.33 转身大捋 3.34 歇步擒打 3.35 穿掌下势 3.36 上步七星 3.37 退步跨虎 3.38 转身摆莲 3.39 弯弓射虎 3.40 左揽雀尾 3.41 十字手 3.42 收势 附录1 整个套路动作路线图 附录2 学练太极拳竞赛套路指南

## <<42式太极拳竞赛套路>>

### 编辑推荐

太极拳是一项让世界人民着迷的具有丰富内涵的运动。

为了更好地配合世界各地的太极拳爱好者学好练好竞赛套路,编者特推出一套完整的、中英文对照的学练太极拳竞赛套路的指导丛书,以满足广大太极拳爱好者的需求。

这本《42式太极拳竞赛套路(附光盘)》(作者张山)是其中一册。

<<42式太极拳竞赛套路>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>